香港中文大學

體育選修課

武術兵道

一、簡介

武術兵道，從字面來講，可以詮釋為由武術入道的兵器之道。“兵道”有兩方面的內涵，即“兵”與“道”。《說文解字》中有述，“兵”，械也，在後世的注解中指持兵者。在中國，”道”是武學的最高追求，武術屆自古就有“由技入道”“技近乎道”“學技既修心”之說。“以武證道”，“以兵修道”，體現了“以身體之”的個人體悟性認知特點，與武技體系中其他運動，如劍“道”、弓“道”、刀“道”、空手“道”、跆拳“道”等有異曲同工之處。現代武術兵道是一項以器械格鬥為主，兩人或者兩支隊伍按照一定規則，在同一片場地上互相進行進攻、防守對抗的現代體育運動。現代武術兵道源起中國古代擊劍運動，是武術兵器格鬥的總稱，包括短兵、長兵、軟兵、暗兵和投擲兵五個子項。目前，武術兵道推廣及賽事主要是短兵項目。

二、分類與級別

現代武術兵道主要分為兵道技與兵道搏擊兩類。其中，兵道技包括個人兵道技與雙人兵道技，兵道搏擊按照性別、年齡、體重進行級別劃分，詳情見表 1 兵道搏擊級別分類及體重。兵道技和兵道搏擊級別分為 1-10 階及 1-9 段。

表 1　兵道搏擊級別分類及體重

少年 （18-40歲）	青年 （15-17歲）		成年 （18-40歲）	
男子&女子	男子	女子	男子	女子
39公斤級 (≤39kg)	48公斤級 (≤48kg)	44公斤級 (≤44kg)	56公斤級 (≤56kg)	48公斤級 (≤48kg)
42公斤級 (＞39kg-≤42kg)	52公斤級 (＞48kg-≤52kg)	47公斤級 (＞44kg-≤47kg)	60公斤級 (＞56kg-≤60kg)	52公斤級 （＞48kg-≤52kg)
45公斤級 (＞42kg-≤45kg)	56公斤級 (＞52kg-≤56kg)	50公斤級 (＞47kg-≤50kg)	65公斤級 (＞60kg-≤65kg)	56公斤級 (＞52kg-≤56kg)
48公斤級 (＞45kg-≤48kg)	60公斤級 (＞56kg-≤60kg)	54公斤級 (＞50kg-≤54kg)	70公斤級 (＞65kg-≤70kg)	60公斤級 (＞56kg-≤60kg)
52公斤級 (＞48kg-≤52kg)	65公斤級 (＞60kg-≤65kg)	58公斤級 (＞54kg-≤58kg)	75公斤級 (＞70kg-≤75kg)	65公斤級 (＞60kg-≤65kg)
56公斤級 (＞52kg-≤56kg)	70公斤級 (＞65kg-≤70kg)	63公斤級 (＞58kg-≤63kg)	80公斤級 (＞75kg-≤80kg)	70公斤級 (＞65kg-≤70kg)
60公斤級 (＞56kg-≤60kg)	75公斤級 (＞70kg-≤75kg)	68公斤級 (＞63kg-≤68kg)	85公斤級 (＞80kg-≤85kg)	75公斤級 (＞70kg-≤75kg)
60公斤以上級 （＞60kg）	75公斤以上級 (＞75kg)	68公斤以上級 (＞68kg)	85公斤以上級 (＞85kg)	75公斤以上級 (＞75kg)

三、器材與裝備

1、器材

兵道所用兵器為一根橡膠材質的短兵，長度總長 85-95cm，兵身直徑為 2.9-3.9cm，護手盤的厚度為 1.2-1.5cm，把手 15-18cm，短兵兵尖為 2.9-3.9cm 的緩衝軟墊，劍首（把手末端）為 1.9-2.9cm 的緩衝軟墊，重心零點在護手盤距離兵身 8-10cm 處，重量 200-500g。比賽中使用短兵的長度及重量要求因性別、年齡、體重而異，詳情可參考表 2 不同性別、年齡、體重級別兵器重量表。

表 2 不同性別、年齡、體重級別兵器重量表

成年男子		青年男子		少年男子	
體重級別	兵器重量	體重級別	兵器重量	體重級別	兵器重量
60 公斤級及以下	400g	52 公斤級及以下	350g	42 公斤級及以下	300g
65-75 公斤級	450g	56-65 公斤級	400g	45-52 公斤級	350g
80 公斤級及以上	500g	70 公斤級及以上	450g	56 公斤級及以上	400g
成年女子		青年女子		少年女子	
體重級別	兵器重量	體重級別	兵器重量	體重級別	兵器重量
52 公斤級及以下	300g	47 公斤級及以下	250g	42 公斤級及以下	200g
56-65 公斤級	350g	50-58 公斤級	300g	45-52 公斤級	250g
70 公斤級及以上	400g	63 公斤級及以上	350g	56 公斤級及以上	300g

圖 1　短兵

2、裝備

兵道技需著兵道服，兵道搏擊需著中國武術協會認可之裝備，包括頭盔、護肩、護甲、護手、護襠、護腿、兵道鞋等。兵道搏擊所用頭盔為鋼鐵材質，可以保護頭部避免受傷；其他護具為加厚海綿材質，具有一定反彈性，以保護身體各部位避免受傷。

圖 2 裝備

四、基本持兵勢

左手握於護手盤下方，拇指扣住食指第一指處，其餘三指緊握手柄，虎口接近護手盤下方。左手持短兵放于左髖一側，把手向上，兵身向下，兵尖斜向下 45 度；右臂自然垂於身體右側；雙腳可併攏站立，亦可分開與肩同寬站立。（圖 3　站立持兵勢）

3-1 正面雙腳合併

3-2 正面雙腳與肩同寬分立

3-3 側面

圖 3 站立持兵勢

五、基本禮儀

1、抱拳禮

雙腳合併站立，挺胸收腹，目視前方，右手握拳，左手大拇指完全向內扣緊，另外四指併攏，左右雙臂抬起，快速環抱於胸前，至左手貼合右手指第一關節，抱拳與肩齊平，肘關節略低於肩，距胸部 20-30 釐米。（圖 4　抱拳禮）

5-1 正面

5-2 俯視

5-3 側面

圖四　抱拳禮

2、抱兵禮

持兵勢站立，左右雙臂抬起快速環抱於胸前至右手四指水準貼合持兵手的掌指關節，抱兵與肩齊平，肘關節略低於肩，距胸部 20-30 釐米，行禮的同時鞠躬 30 度，起身，雙臂還原至持兵勢。（圖 5　抱兵禮）

5-1 正面

5-2 俯視

5-3 鞠躬

圖 5　抱兵禮

3、相見、道別禮

- 遇見或道別兵道長輩，晚輩先行抱拳禮或抱兵禮，長輩還抱拳禮或抱兵禮；
- 遇見或道別兵道同輩，同時行抱拳禮或抱兵禮。

六、基本握法

1、鎖握法

動作姿態：以右手持握為例，拇指鎖扣食指第一指處，中指、無名指和小拇指緊握手柄，虎口接近護手盤；左手同理。（圖 6　鎖握法）

動作要領：拇指扣住食指，其餘三指自然握柄，鬆活而不僵滯。

圖 6　鎖握法

2、開握法

動作姿態：以右手為例，拇指打開，伸直，指尖前頂護手盤，剩餘四指相合，握攏手柄；左手同理。（圖 7 開握法）

動作要領：拇指須前頂護手盤，其餘四指須緊握手柄，避免因對手擊打致使兵器脫手。此種握法便於刺、挑等動作運用。

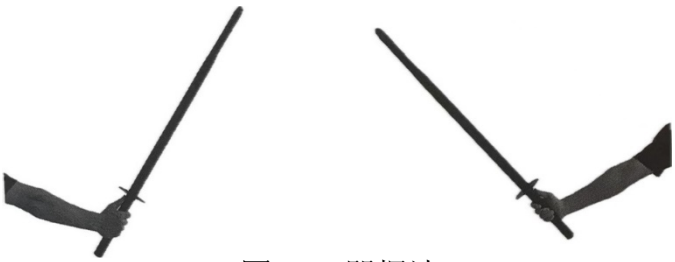


圖 7　開握法

3、雙手握法

動作姿態：雙手握法是在單手握法的基礎上，加上另一隻手，構成雙手持握手柄的一種握法。通常後手與前手手心相對，持握短兵柄部，握柄時，後手既可以全把緊握，也可以用四指附著，以備形成合力。（圖 8　雙手握法）

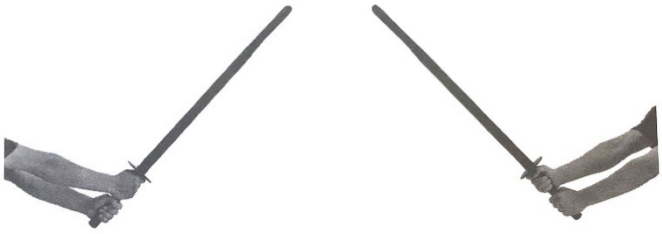


圖 8　雙手握法

動作要領：兩手應互為輔助，靈活多變。雙手握法的目的是增強防守架、格擋和進攻時的劈、砍、刺的力度。

七、實戰準備姿勢

動作姿態：以右手持兵為例，軀幹自然鬆正，微微側對前方，右臂稍屈，手心朝向左側，左手向左後方自然伸展，下頜微收；目視前方；右腳在前，腳尖微內扣；左腳在後，腳尖外展，外展角度為 60-90 度；兩腳相距約為本人腳長的度倍；屈膝下蹲，重心置於兩腿之間。左側同理。（圖 9　基本步勢）

圖 9　基本步勢

八、基本步法

兵道搏擊實戰是一個動態的過程，只有通過不斷進行步法的移動和距離調整才能搶佔有利的位置，進而進攻或防守。兵道搏擊有十種基本步法，各種步法的詳細動作過程及要領已列於表 3　兵道搏擊基本步法。所有步法動作過程及要領均以右腳在前為例，左腳在前同理。可掃各種步法右側 QR-Code 觀看相應動作影像。

表 3　兵道搏擊基本步法

步法	動作過程	動作要領	QR-Code
前進步	左腳蹬地，右腳微貼地向前進一步，約 20-30 釐米，左腳隨即跟進，步幅與前步相同；重心置於兩腳之間，上體保持側身不變；目視前方。	上體保持側向正身，勿前傾後仰；後腳蹬地，助推身體向前移動，後腳隨即跟進；前進距離等於跟進距離；注意邁進距離和跟進距離不可過大	
後退步	重心於兩腳之間，左腳微貼地後退一步，約 20-30 釐米，右腳隨即後退，步幅與後步相同；重心置於兩腳之間，上體保持側身不變；目視前方。	上體保持側向正身，勿前傾後仰；右腳蹬地，推動左腳移動，隨即後退；左腳後退距離等於右腳後退距離；步幅大小適中	
右移步	右腳向右橫移半步，左腳隨即向右橫移半步；上體保持側身不變；目視前方	向右橫向移步，先移動右腳，左腳隨之移動，步幅相同，重心保持在兩腳之間，上體不可左右擺動或前傾後仰	
左移步	左腳向左橫移半步，右腳隨即向左橫移半步；上體保持側身不變；目視前方	向左橫向移步，先移動左腳，右腳緊隨，步幅相同，重心保持在兩腳之間，上體不可左右擺動或前傾後仰	
搶步	右腳突然向前進步，屈膝前弓，左腳蹬地，順勢向前移動左腳；目視前方	突發性向前進步，注意避開對方視線，不被對方察覺，出其不意攻其不備	
撤步	右腳向後收撤半步，左腳不動，保持重心平衡，上體側對前方	保持上體實戰姿勢不變，以退為進，蓄勢待攻	
抬步	右腿屈膝上抬，小腿下垂，右腳與左膝同高；左腳五趾抓地，支撐身體平衡	由於抬步勢用來避開對手對小腿的橫砍或掃的瞬時動作，故要求動作敏捷	
跳閃步	右腳迅速先向後上方收起，左腳蹬地上躍，同時右腳下踩；保持身體平衡，目視前方	上跳以不超過膝關節為宜，起落輕盈敏捷，變換自如	

步法	動作過程	動作要領	QR-Code
跟步	右腳向前邁進一步，屈膝前弓，左腳隨即跟進，附于右步後，左腿屈膝，左腳跟提起，左膝內側附貼於右小腿內側；上體正直，側對前方	步幅與跟進步幅一致，保持步幅行進重心高度不變	
弓步	右腳向前進一大步，順勢屈膝前弓，左腿後蹬，膝關節伸直；上體正直，目視前方	出步疾速，力求出其不意	-不適用

九、基本技術

1、進攻技術

兵道搏擊進攻是由點、崩、剪、劈、撩、挑、斬、砍、刺等基礎進攻技術的靈活搭配，結合靈敏的步法以及完備的戰術策略共同構成的。各種進攻技術的詳細動作過程及要領已列於表 4 兵道搏擊進攻技術。所有技術動作過程及要領均以甲乙雙方短兵相對為例。可掃各種步法右側 QR-Code 觀看相應技術動作影像。

表 4 兵道搏擊進攻技術

名稱	子類	動作過程	動作要領	QR-Code
點技	直點	甲方伸臂懸腕，使短兵前端下垂，越過乙方短兵護手，直線點擊乙方手腕或前臂	伸臂前探，懸腕上提，使兵身以最近的距離突然擊發	
	偏點	甲方向斜前方上步，同時伸臂懸腕，從乙方內側或外側點擊乙方手腕或手臂		
崩技	_	甲方持短兵由下向上以短兵鋒刃部分崩擊乙方腕部或前臂下側。	伸臂沉腕，突然發力，力達兵端	
剪技	內剪腕	甲方手持短兵，前臂內旋，手腕下扣，懸腕上提，手型轉下，力達兵尖，短兵前端下側與乙方手腕交叉	伸臂、鬆肩、上提、懸腕，攻其不備，剪其不意	
	外剪腕	甲方前臂外旋，手腕旋轉至手心朝上，反手懸腕上提，力達兵尖，短兵前端外側與乙方腕部成叉狀		

名稱	子類	動作過程	動作要領	QR-Code
劈技	立劈	甲方持兵上起，向前下方劈擊乙方頭部、手臂或肩部，力點置於短兵刃部，伸臂前探	由於劈的動作幅度較大，在使用該技術時，為了防止對方反擊，出擊速度務必要快，否則容易被對方擊中	
	環劈	內環劈：甲方以腕關節為軸，短兵緊沿身體內側，向下、向後、向上、向下繞環 360 度，掄劈乙方。前臂隨之回收順勢加速，力求加大轉動速度		
		外環劈：甲方以腕關節為軸，短兵緊沿身體外側，向下、向後、向上、向下繞環 360 度，掄劈乙方		
	斜劈	左斜劈：甲方以人體中軸線的右側為起點，斜面向左下方瞬時發力，劈擊乙方 右斜劈：甲方以人體中軸線的左側為起點，斜面向右下方瞬時發力，劈擊乙方		- 不適用
撩技	正撩	甲方持短兵以腕為軸，屈肘外旋，使短兵沿身體外側，經後下方向前上方撩擊乙方軀幹、腿部、手臂或兵械。	撩擊時，伸臂將短兵送出。腕部靈活敏捷，切忌上臂揮舞，被對方反擊。運用該技術時，多與佯攻、虛晃、引誘等戰術策略搭配使用	
	反撩	甲方持短兵以腕為軸，屈肘內旋，使短兵沿身體內側，經後下方向前上方撩擊乙方軀幹、腿部、手臂或兵械。		
挑技	直挑	甲方直臂挺伸短兵，自下向上正面挑擊乙方的兵刃和手臂	鬆肩、直臂、側身、在上挑線路上，特別注意與對方的兵刃、手臂成叉狀	- 不適用
	內側挑	甲方直臂挺伸短兵，自下向上從乙方內側挑擊乙方手臂		
	外側挑	甲方直臂挺伸短兵，自下向上從乙方外側挑擊乙方手臂		
斬技	-	甲方短兵處於乙方短兵上位時，迅速起兵上抬，疾速斬剁乙方短兵，迫使乙方短兵低頭，為結合其他技術攻擊乙方空檔做鋪墊。	發力疾速、短促、果斷	

名稱	子類	動作過程	動作要領	QR-Code
砍技	正砍	甲方以腰為軸向右轉動，持兵由右向左橫砍乙方小腿或腰部	腰轉帶動腕轉，轉動時鬆活疾速。注意轉腰帶動短兵蓄力時，揮動上臂的幅度不可過大，否則容易被對手察覺反制	
	反砍	甲方以腰為軸向左轉動，持兵由左向右橫砍乙方小腿或腰部		
刺技	直刺	甲方由後向前平刺，伸臂直腕，順肩前送，發勁疾速，兵臂一體，力達兵端	以迅雷不及掩耳之勢刺中具體部位。出手時如箭在弦上，發之必中	
	斜刺	甲方避開乙方中線，提臂從外側發力刺擊乙方胸部		
	反刺	甲方短兵位於乙方外側時，甲方手臂外旋，掌心向上，反手刺擊乙方肩、背部		

2、防守技術

兵道搏擊防守技術分為接觸性防守和非接觸性防守兩大類，其中，接觸性防守包括格擋、架擋、攔截、垂閉等；非接觸性防守包括躲閃。各種防守技術的詳細動作過程及要領已列於表 5 兵道搏擊防守技術。所有技術動作過程及要領均以甲乙雙方短兵相對為例。可掃各種步法右側 QR-Code 觀看相應技術動作影像。

十、搏擊連擊動作

兵道搏擊，雙方交手，激烈對戰，單純運用單個技術動作，難以在搏擊中佔有優勢。因此，無論是進攻，亦或是防守，雙方均需使用多種技術動作連擊，相互銜接與配合。兵道連擊動作，是在單個進攻或防守動作基礎之上，將單個動作銜接在一起或者單招動作重複使用的技術動作。運用連擊技術動作的關鍵在於單個技術動作的熟練掌握與應用自如，再配合步法、身法、將技術動作的攻防作用發揮到極致。表 6 兵道搏擊連擊動作中所列動作為兵道進攻連擊動作與防守連擊動作的示例；所有示例中均以甲乙雙方持兵相對為例，可掃右側 QR-Code 觀看相應影像。

表 5 兵道搏擊防守技術

類別	名稱	子類	動作過程	動作要領	QR-Code
接觸性防守	格擋	左格擋	甲方手腕內扣，向左側格擋，格開對手刺與砍的進攻	兵鋒不離身體中線，以短兵根部為力點，格擋幅度以不超越身體兩側沿線為宜，將對方進攻格擋於體外	
		右格擋	甲方持兵向乙方右側格擋，以短兵根部格開乙方剪腕、點腕或從身側攻擊的進攻		
	架擋	正架擋	甲方前臂內旋上抬，短兵架於頭前上方，略高於頭部，架點置於短兵中段部位，正手上架	上架時，上抬前臂，注意幅度不可過大，護住頭、肩即可，用於架擋對手的劈擊	
		反架擋	甲方前臂上舉外旋，短兵成斜面架于左側上方，手舉位置略高於頭部，力點置於短兵中部，反手向上架托		
	攔截	左攔截	甲方右手腕外旋，短兵前端下落，成斜面向左旋推至身體左外沿線	幅度不可過大，以本人身體內、外側沿線為臨界線。力點置於短兵中段，攔截時，無論向左還是向右，都應略向後隨帶，以化解對方的橫向力度，為反擊做準備	
		右攔截	甲方右手腕內旋，短兵前端下落，成斜面向右旋推至身體右外沿線		
	垂閉	-	甲方右手上提，內旋下扣，短兵前端回擺，兵尖垂直朝下，或斜面朝下，以短兵中、根部抵擋對手的大力橫擊或中平刺，身體隨之向右側移動，將攻擊阻於體外	運用時，短兵向左側推擋，略向後帶動，便於還擊	
非接觸性防守	躲閃	後躲閃	甲方以後退步為基礎，根據乙方進攻情況，單腳或雙腳向後急退一步或半步，乙方進攻落空，破壞對方的進攻距離。	躲閃撤步要根據對手進攻幅度的大小退步或滑步，不宜過大。躲閃撤步或滑步是積極防禦，以退為進，非消極退讓。躲閃時，應配以上身的後引、前俯或左、右側輕等身法變化，增強防守效果	- 不適用
		左右躲閃	甲方向左、右橫向滑步閃避對手攻擊。向右閃避以後步向右橫向滑步；向左閃避，以前步向左橫向滑步		- 不適用
		下躲閃	甲方向下屈膝，沉髖下蹲，降低重心，躲閃乙方短兵對頭部的橫向攻擊	膝關節、髖關節要同時彎曲，兩眼緊盯乙方橫向打擊頭部的短兵，持短兵隨時做好補防或進攻的準備	- 不適用

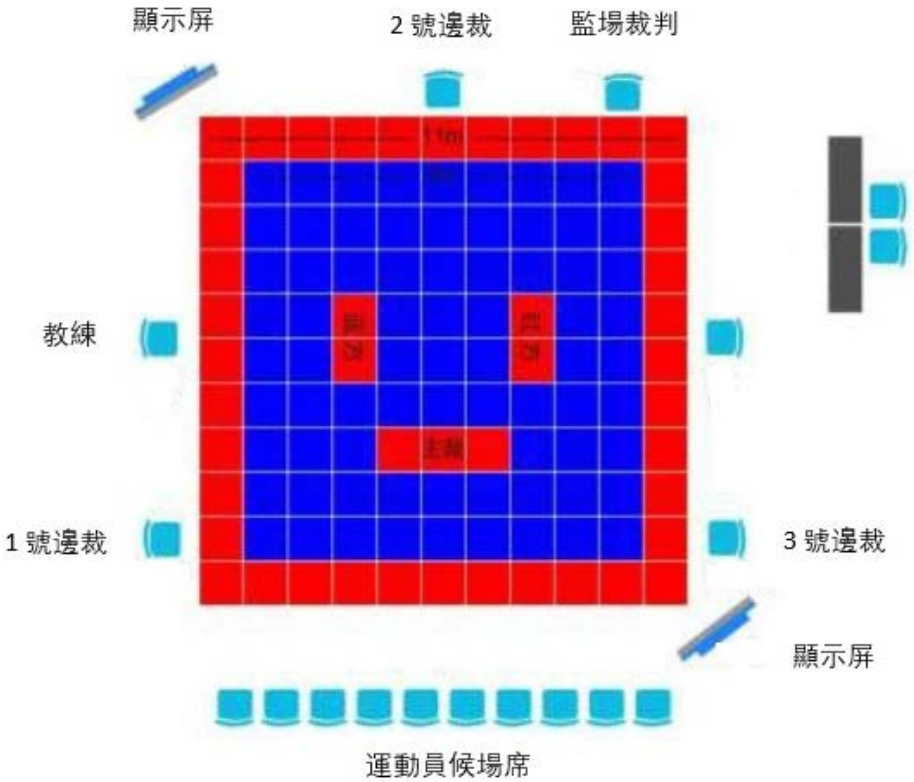
表 6 兵道搏擊連擊動作

類別	名稱	動作過程	動作要領	QR-Code
進攻連擊動作	直刺－掄劈－橫砍	甲方虛招直刺乙方胸口，誘使乙方做出反應時，再上步掄劈乙方肩部或頭部（非後側），待乙方做出防守上步進攻動作，下盤漏出空擋時，隨即低身砍擊乙方前小腿內側	動作速度要快，一氣呵成。掄劈時，短兵需貼近身體內側劃出弧線，轉腰帶手劈擊；砍擊時，需低身迅速，貼近乙方身體，既避免對手還擊，又使對手難以回救。整套組合三個招式的發力節奏為輕、重、重，或重、重、重。	
	立劈－正砍－反砍	甲方上步立劈乙方面部，迫使乙方架擋防守，借乙方架擋之機，回收前臂外旋上步正砍乙方小腿，隨即收手，手心向下，反砍乙方肩臂	立劈時上步迅速，猛而有力；劈轉砍時，回收前臂要快，腰部帶動手臂，正砍與反砍需緊密結合。發力節奏為輕、重、重，或重、重、重的組合，動作銜接要發力順暢，方可發揮威力。	
	剪腕－插刺－掄劈	甲方前腳左上步剪擊乙方手腕，待乙方做出防守左側動作時，收腳右跳步插刺乙方胸膛，隨即手腕內旋掄劈乙方肩部	剪腕與插刺需要手腕靈活與腳步敏捷，插刺時，手臂向內側旋轉，手心向下，手腕與手臂成一水準線，力達兵尖；插刺轉掄劈時，短兵貼身劃出弧線劈擊乙方，腰部發力與手臂發力流暢順達，做到起於腳，傳於腰，催於手，達於兵。發力節奏為輕、重、重或輕、輕、重。	
	下砍－上刺－橫砍	甲方低身下砍乙方前小腿內側，待乙方做出下盤防守時，隨即順勢上刺乙方持兵手臂腋下，使乙方無法發力，隨後起身，掄臂橫砍乙方腰部或肩部	下砍要兇猛，發力應當是重力，逼迫乙方做出反應；此時順勢刺擊乙方腋下，隨即收兵砍擊乙方，要求轉腰帶手。整套動作要快、准、狠，發力節奏應當是重、重、重	
防守反擊連擊動作	格擋－插刺－掄劈	乙方上步刺擊甲方胸部或肩部，甲方用短兵中部或根部向右側（外）格擋，隨即收兵刺擊乙方胸膛，待乙方回收短兵防守之即，快速上步掄劈乙方肩部或面部	甲方格擋時，注意握緊短兵，轉腰帶手，發力向右後旋帶，同時身體向右閃出半個身位，以防萬一；刺擊時，要快、准、狠；不等乙方做出反應，隨即上步轉動手腕，腰部帶動手臂，掄劈乙方	
	架擋－下砍－直刺	乙方上步劈擊甲方頭部，甲方上步正手向上架擋，隨即回收低身下砍乙方小腿內側，待乙方做出防守下盤動作，再回兵上步刺擊乙方胸膛	甲方格擋時，應迅速上步迎架，迫使乙方不好發揮下一個動作，要求身體背弓，頭部藏在短兵下方；由架擋轉砍腿，轉換要突然，不予乙方思考的機會，低身應快速，砍擊應剛猛，起身直刺時，要求力達兵尖，直刺乙方胸膛	
	右閃－斬兵－插刺	乙方上步立劈甲方肩部，甲方移動右閃，進步斬擊乙方前臂與短兵，待乙方短兵下落，甲方隨即向右跳步，避開乙方身體中線，插刺乙方胸膛	甲方右閃時，向右移動轉腰帶動肩部，身體移動時短兵向內側格擋，以防萬一；進步斬兵時，要速度快、力量大；反砍轉插刺時，需迅速向右移動，避開乙方，走一側進行插刺。	

	下閃 － 砍腿 － 插刺	乙方上步砍擊甲方腰部，甲方向下屈蹲躲閃，隨即順勢上步砍擊乙方小腿內側，待乙方回兵防守，甲方迅速右跳步，避開乙方中線，插刺乙方胸膛	甲方下閃時，迅速屈蹲，手腕握緊短兵，短兵需豎立，一則利於防守，二則便於反擊。順勢砍擊乙方小腿要快、准、狠，插刺時，力達兵尖	
以攻擊代防守連擊動作	撩兵 － 橫砍 － 直刺 － 掄劈	甲方由左下向上反撩乙方短兵，迫使乙方短兵上揚，隨即轉腕砍擊乙方腰部，待乙方收兵反擊時，甲方屈蹲直刺乙方胸膛，隨後起身上步掄劈乙方肩部	甲方撩擊時，虎口向下，前臂帶動上臂，撩轉砍時，轉腕轉腰帶動手臂，力度架擋，速度加快；隨後收手屈蹲刺擊，緊接著起身上步掄劈，要求快速而兇猛，左右上下流暢銜接在一起	
	剪腕 － 插刺 － 橫砍 － 掄劈	甲方左前進步剪擊乙方手腕，隨即右跳步插刺乙方胸膛，待乙方還擊時，甲方橫砍乙方腰部，隨即上步掄劈乙方肩膀	甲方剪腕時，要求上步快，手腕靈活，即點即走，意在幹擾乙方；隨後快速跳步至右側插刺乙方胸膛，緊接橫砍腰部，不等乙方做出反應，隨即上步掄劈；掄劈時，轉腰帶手，短兵貼身體內側掄出，做到“前手到，後手隨”。發力節奏應是重、輕、重、重，方位應是左、右、中、上	

十一、搏擊比賽場地

比賽場地為中國武術協會認可的11×11m墊子/地毯/地板，中間邊長為 9 米(由場地外緣量起)的正方形場地為運動員比賽場地，四周一米為安全區。場地四周為兩米淨空的安全區域。如採用賽台，場地各邊安全區將再增設一米。



十二、比賽主要規則

1、得分技法

得分的四種技法：劈、砍、斬、刺。

2、得分類型

（1）得1分

- 擊中對方得分部位，得1分
- 對方被警告一次，得1分
- 開局起手式直接得分，主裁在原得分基礎上再加1分。

（2）得2分

- 成功的接觸性防守之後，緊接著擊中對方得分部位，得2分
- 使用騰空的技術擊中對方得分部位，得2分
- 對方被嚴重警告一次，得2分。

（3）得3分

使用轉身技術擊中對方得分部位，得3分。

3、禁擊部位及得分部位

（1）禁擊部位

後腦、喉部、襠部、手部（腕關節以上）、足部（踝關節以下）。

（2）得分部位

- 頭部：禁擊部位以外的整個頭部，包括頭頂、面部及兩側
- 軀幹：軀幹的前面、側面、背部及肩部護具包裹部位
- 腿部：踝關節以上到膝關節以下的護具包裹部位，不含膝關節和踝關節。

4、得分標準及得分判定

（1）得分標準

- 規範的技術動作
- 清晰的擊打效果
- 明確的得分意識
- 良好的攻防狀態

（2）得分判定

- 在比賽時間內使用規定的得分技術擊打對方得分部位，並同時符合四個得分標準，則判定為得分。在主裁發出“暫停”或“比賽停止”的指令之後，即使做出的技術動作有效也不能得分，違反者甚至會因此受到處罰
- 雙方運動員皆在場外，任何技術動作（包括有效的技術動作）都不能判定為得分。攻擊已經出界的運動員不得分。在主裁喊停之前，一方運動員身處場內做出一記有效的技術動作後，對方出界，這個技術動作判定為得分。

（3）不獲得分：

- 沒有明確的用意、技法不清楚、擊中效果不明顯，不得分
- 用兵身以外任何部位擊打對方者，不得分
- 裁判喊停以後的技術動作，不得分
- 出界、倒地後的技術動作，不得分
- 攻擊出界、倒地的對手，不得分
- 反把/反握的技術動作不得分。

5、犯規行為及判罰

運動員在比賽中出現犯規行為將被處以警告、嚴重警告及犯規敗的判罰。具體犯規行為以及對應判罰見表7　犯規行為及相應判罰。

表7　犯規行為及相應判罰

	警告	嚴重警告	犯規敗
犯規行為	1. 攻擊對方禁擊部位。 2. 使用非競技兵道技術動作攻擊對手。 3. 喊停後，繼續攻擊對手。 4. 出界。 5. 兵器掉地。 6. 消極比賽。（裁判提示進攻後，5秒內依然不進攻） 7. 攻擊處於倒地狀態下的對手。 8. 倒地。 9. 使用違規技術、盲目進攻或防守。 10. 夾握對方的兵器、用手臂格擋。 11. 故意衝撞、推人、夾抱等阻擋對方進攻的行為。 12. 裁判提醒後依然行禮不到位。 13. 運動員、教練員無故要求暫停。 14. 運動員上場後著裝或者護具穿戴不合格，裁判員提示後，在計時1分鐘內 更換。 15. 侮辱性語言、吐唾沫、不文明手勢等不文明行為。 16. 場上教練員的其它違紀行為。（大聲喧嘩、抗議、離開座位等）	1. 攻擊對方禁擊部位，並給對手造成傷害。 2. 使用違規技術並給對手造成傷害。 3. 運動員著裝或者護具穿戴不合格，裁判員提示後，在計時1分鐘後，3分鐘內更換。 4. 違反體育道德的行為。（辱罵裁判、對手及教練等）	1. 攻擊對方禁擊部位，並造成對手嚴重傷害，不能繼續比賽。 2. 摔頭盔、靜坐示威、使用暴力手段等不良方式侮辱、侵犯對方運動員或其 他人員。 3. 對裁判員、官員及競賽相關工作人員有暴力性或侮辱性違紀行為。
判罰	被判罰警告，將給對方加1分	被判罰嚴重警告，將給對方加2分	被判罰犯規敗，將直接判定對方勝

Reference Books:

1. 李龍 (2021). *中國武術短兵教程*. 人民體育出版社
2. 王華鋒 (2007). *中國短兵教程*. 北京體育大學出版社
3. 溫搏 (2021). *中國武術中英雙語教程*. 北京師範大學出版社
4. 譚悅能(2023). *武術：跨時代的文化禮物*. 紅出版（青森文化）
5. 武世俊 (2015). *實戰刀法*. 人民體育出版社
6. 蔡龍雲 (2013). *劍術運動*. 人民體育出版社

Websites:

1. 中國武術協會: http://www.wushu.com.cn/#/ (2024)
2. 中國香港武術聯會: http://www.hkwushuu.com.hk/ (2024)
3. 武術兵道: http://www.wushuduanbing.com/ (2024)
4. 世界武術搏擊聯盟：https://www.wfmaf.org/zh/ (2024)